

A. ĐẶT VẤN ĐỀ

I. Lý do chọn đề tài :

Cùng với giáo dục trí tuệ, giáo dục thẩm mỹ, giáo dục đạo đức thì giáo dục thể chất (GDTC) là một bộ phận không thể thiếu trong việc đào tạo con người phát triển toàn diện. GDTC trong học đường là một bộ phận hết sức quan trọng và cơ bản của hoạt động thể dục thể thao (TDTT) có vai trò tăng cường sức khỏe, nâng cao thể lực cho học sinh, góp phần tích cực vào việc bồi dưỡng, đào tạo con người phát triển toàn diện để xây dựng và bảo vệ Tổ quốc.

Việc đưa các môn thể thao đồng đội vào trong chương trình học chẳng hạn như bóng đá, bóng rổ hoặc cầu lông, giúp học sinh rèn luyện sức khỏe, kỹ năng giao tiếp và tinh thần đồng đội. Bên cạnh đó, thể thao còn giúp trẻ rèn kỹ năng quản lý thời gian và học cách làm việc nhóm. Điều quan trọng là khuyến khích trẻ tham gia các hoạt động thể thao một cách vui vẻ và không áp lực

Trong những năm gần đây phong trào cầu lông phát triển mạnh mẽ không chỉ ở thành phố mà còn phát triển ở các vùng nông thôn. Đặc biệt phát triển mạnh vào những năm ngành GDĐT đưa môn cầu lông thành môn thể thao tự chọn. Khi đưa vào thành môn tự chọn đối với các khối lớp không những tăng được hứng thú tập luyện cho tiết học môn GDTC mà còn gây hưng phấn, say mê giúp học sinh không nhàm chán nên tập luyện chuyên cần hơn, tích cực hơn kết quả học tập và rèn luyện tiến bộ rõ rệt.

Cầu lông là môn thể thao đòi hỏi người chơi phải có thể lực tốt, bao gồm sức bền, sức mạnh, sự dẻo dai và khả năng phối hợp. Việc tập luyện các bài tập bổ trợ thể lực sẽ giúp người chơi cải thiện các yếu tố này, từ đó nâng cao hiệu quả tập luyện và thi đấu.

Giáo viên môn giáo dục thể chất phải không ngừng trau dồi kiến thức, thường xuyên rèn luyện thể lực, kỹ chiến thuật để đáp ứng với những tiến bộ kỹ thuật của người học và đạt được chuẩn mực

Để đáp ứng với sự phát triển của xã hội đòi hỏi người thầy phải thật sự chuẩn mực về tư cách nhà giáo, vừa phải chuẩn mực về kiến thức, kỹ năng. Để giải quyết vấn đề này nên tôi quyết định đưa ***“Một số bài tập bổ trợ thể lực cho học sinh khối 8 khi học môn Cầu lông”***.

II. Mục đích của sáng kiến kinh nghiệm:

Để nghiên cứu đề tài này, tôi xác định 2 nhiệm vụ sau:

- Nhiệm vụ 1: Lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực.
- Nhiệm vụ 2: Đưa vào áp dụng các bài tập phát triển thể lực đã chọn trong quá trình giảng dạy môn Cầu lông cho HS khối 8.

III. Phạm vi và đối tượng thực hiện:

- Đối tượng lựa chọn học sinh các lớp : 8A1, 8A2, 8A3
- Thời gian: Từ tháng 9/2023 - 1/2024

IV. Phương pháp thực hiện:

- Phương pháp tổng hợp phân tích tài liệu.
- Phương pháp quan sát và thực nghiệm sư phạm.
- Phương pháp kiểm tra đánh giá các tổ chức thể lực và kỹ thuật
- Phương pháp tính toán và xử lý số liệu.

B. NỘI DUNG

I. Thực trạng:

1. Thuận lợi:

Với phong trào Cầu lông rộng khắp như bây giờ, hiện nay việc tiếp thu một vài kỹ thuật động tác đánh cầu hay kỹ thuật di chuyển đối với các em học sinh lứa tuổi này là không khó. Để các em phát triển thêm về thể lực, cũng như có điều kiện để phát triển kỹ thuật động tác đánh cầu, kỹ thuật di chuyển, từ kỹ năng đến kỹ xảo yêu cầu người giáo viên phải nghiên cứu, tìm tòi, đầu tư vào giờ dạy một cách công phu và đưa các bài tập mới cho các em tập luyện, tránh tập đi tập lại một vài động tác, gây nhàm chán cho các em và gây mất hứng thú về học môn cầu lông. Khi đó giờ dạy của giáo viên mới có chất lượng cao, học sinh tích cực tự giác hơn trong học tập cũng như trong tập luyện. Từ đó, chúng ta thực hiện được mục đích cơ bản là giáo dục sức khỏe cho học sinh, phát triển thể lực chuyên môn là nền tảng cho phát triển môn thể thao được nhiều người ưa thích có thành tích cao hơn.

- Luôn nhận được sự quan tâm, chỉ đạo của lãnh đạo Nhà trường.
- Được nhà trường đầu tư về cơ sở vật chất, trường đã có nhà đa chức năng.
- Đội ngũ giáo viên thể dục có năng lực, đáp ứng được yêu cầu dạy học - Giáo viên được tập huấn về chuyên môn .
- Được đưa vào chương trình GDPT 2018.
- Học sinh được trang bị sách giáo khoa để tự nghiên cứu.

2. Khó khăn:

- Trình độ học sinh không đồng đều, ý thức tập luyện chưa cao.
- Thời lượng học ít, cùng học một buổi trên sân nên số lần HS được tiếp xúc cầu hạn chế.
- Kỹ thuật một số động tác quá khó trong khi đó học sinh là đối tượng mới tập, mới học nên học sinh tiếp thu động tác một cách thụ động, không hứng thú khi tập luyện.
- Trình độ kỹ thuật chuyên môn Cầu lông của GV còn hạn chế, gây ra sự khó khăn cho việc tiếp thu kỹ thuật của học sinh.
- Hiện nay đa số học sinh dành nhiều thời gian cho việc học nên ít lao động, ít tập luyện TDTT dẫn đến tình trạng thiếu vận động, lười vận động.

Việc đưa các bài tập bổ trợ phát triển thể lực vào trong giờ học môn Cầu lông là một yếu tố cần thiết và rất quan trọng trong việc nâng cao thể lực chuyên môn, từ đó học sinh mới có thể đáp ứng được các yếu tố kỹ chiến thuật khi kiểm tra hoặc thi đấu. Nếu người giáo viên không đưa các bài tập bổ trợ thể lực vào để

giảng dạy mà chỉ thực hiện các bài tập đơn thuần trong yêu cầu của PPCT và các bài tập hướng dẫn trong SGK thì:

Thứ nhất: HS chỉ biết được kỹ thuật cơ bản chứ khi áp dụng kỹ thuật đó vào thi đấu thì không thực hiện được vì thiếu thể lực, di chuyển chậm, lực cổ tay không đủ để đánh đường cầu đúng yêu cầu.

Thứ hai: Yêu cầu của chương trình mới thay sách giáo khoa chủ yếu là hướng dẫn cho học sinh kỹ thuật động tác là chính .

Thứ ba: Nếu không củng cố thể lực chuyên môn cho các em thường xuyên thì người học sẽ yếu về kỹ thuật, dẫn đến sớm mệt mỏi, nhàm chán, thiếu hứng thú tập luyện.

II. Nội dung giải pháp:

Để góp phần nâng cao hiệu quả của tiết học cầu lông tôi đã nghiên cứu và vận dụng đem vào giảng dạy các bài tập bổ trợ phát triển thể lực với thời gian 15-20phút/buổi (vào phần thể lực của mỗi giáo án) liên tục từ tiết thứ nhất cho đến tiết cuối cùng của chương trình cầu lông.

1. Giải pháp 1: Bài tập về sức mạnh

Đặc điểm thi đấu và tập luyện cầu lông là người chơi cầu lông luôn phải di chuyển liên tục với tốc độ cao trong phạm vi diện tích sân của mình bằng bước chạy, bật nhảy, cùng với đó là việc kết hợp các động tác đánh cầu hợp lý, nhanh, mạnh để thực hiện được ý đồ chiến thuật v.v... Từ đó cho ta thấy sức mạnh trong môn cầu lông là sức mạnh tốc độ.

Năng lực làm việc biểu hiện lớn nhất trong một thời gian ngắn nhất mang tính bộc phát cho nên trong giảng dạy sức mạnh tốc độ phải sử dụng các phương pháp đúng để phát triển năng lực làm việc với tốc độ cao. Vì vậy phải sử dụng các phương pháp, bài tập đúng để phát triển năng lực làm việc với tốc độ cao của các nhóm cơ tham gia vào hoạt động, do đó không nên tập luyện sức mạnh một cách tùy tiện.

Từ cơ sở lý luận cũng như quan điểm vận động tập luyện và thi đấu cầu lông, các bài tập để phát triển sức mạnh tốc độ chuyên môn cầu lông được tôi đưa vào cho học sinh tập luyện như sau.

1. Bài tập squat

Tăng cường sức mạnh của cơ bắp chân

- **Bước 1:** Đứng thẳng lưng, hai chân hướng ra ngoài, đứng rộng bằng vai, hai tay đan vào để trước ngực, mặt luôn nhìn thẳng về phía trước.
- **Bước 2:** Giữ lưng và hai chân thẳng, đẩy hông về phía sau và hạ mông xuống thấp, chuyển động giống như tư thế ngồi ghế.

- **Bước 3:** Khi đùi song song với mặt sàn thì trở về tư thế ban đầu.

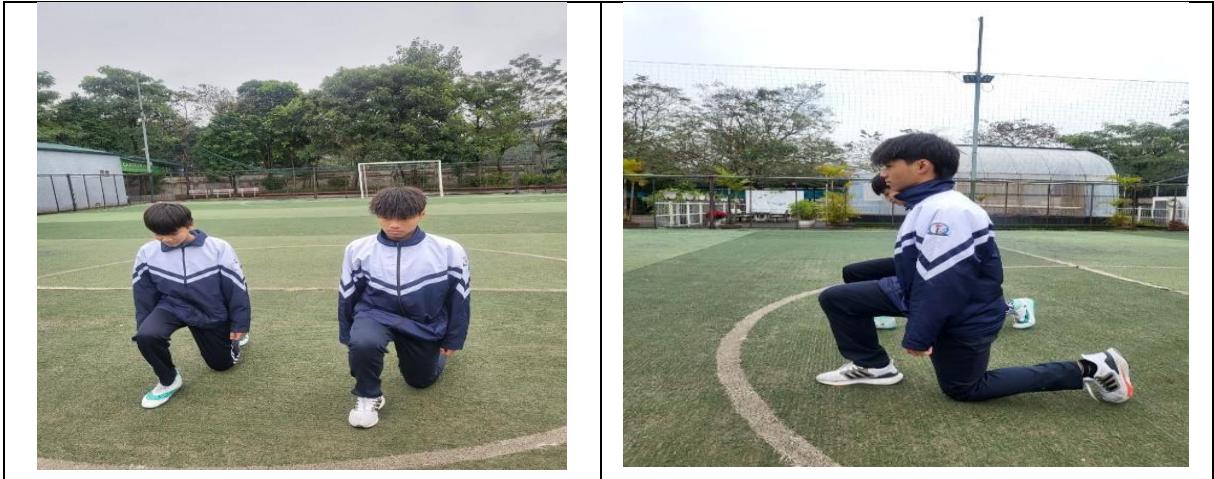


Một số hình ảnh GV và HS trong tiết học

2. Bài tập Lunges:

Lunge là dạng bài tập thể lực tập trung vào phát triển nhóm cơ mông và đùi.

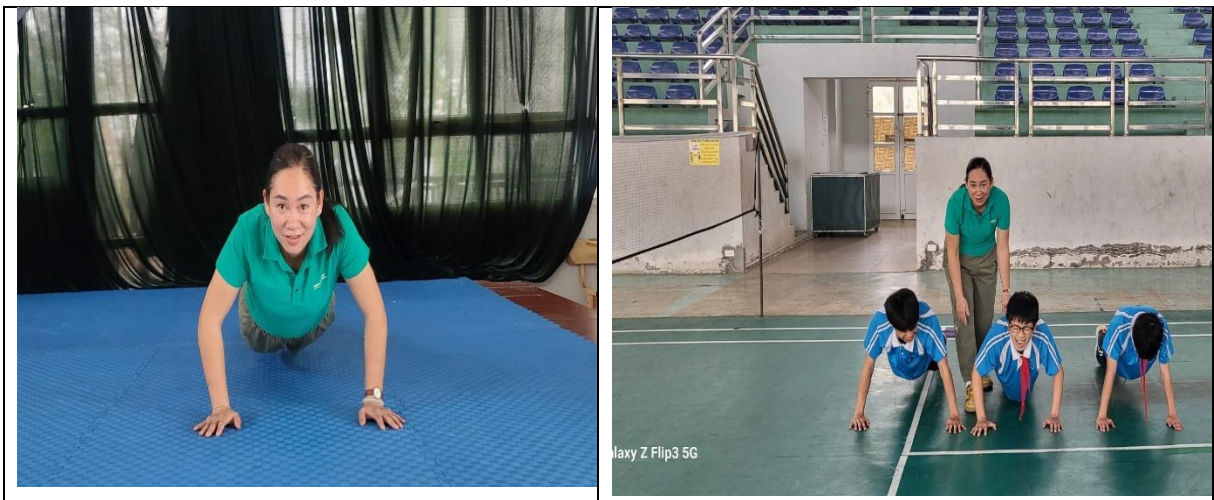
Lunge xoay quanh động tác đưa 1 chân lên trước và gập gối, thay vì ngồi xổm như squat



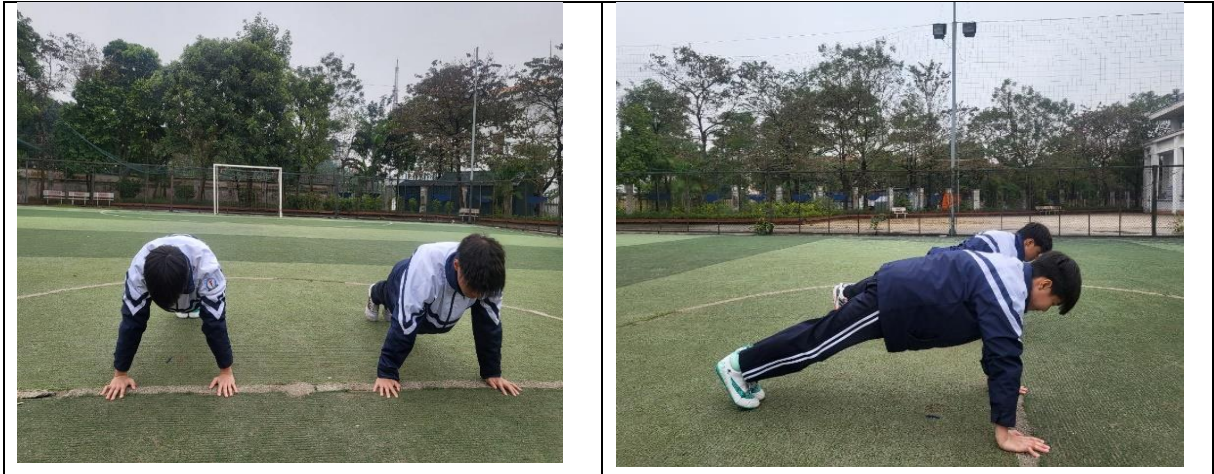
HS luyện tập

3. Bài tập Push - up :

Giúp tăng cường sức mạnh cho cơ bắp phần thân trên. Push Up dịch sang tiếng Việt có nghĩa là "đẩy lên" và hiểu đơn giản hơn thì nó là "bài tập hít đất" hay "bài tập chống đẩy" mà nhiều người vẫn tập hàng ngày. Push Up là bài tập dạng Compound, tác động chính lên cơ ngực và lên một số nhóm cơ phụ khác gồm cơ vai, cơ tay sau, cơ tay trước. Bài tập hít đất này phù hợp để áp dụng cho cả nam lẫn nữ và bạn có thể tập luyện tại nhà hay bất cứ đâu mà bạn cảm thấy thoải mái, thuận lợi nhất.



GV hướng dẫn HS trong giờ tập luyện thể lực



HS luyện tập

2. Giải pháp 2. Bài tập khéo léo - dẻo dai (Phối hợp vận động)

Phối hợp vận động trong Cầu lông đòi hỏi phải kết hợp nhiều năng lực khác nhau. Song tùy theo mục đích hành động với từng trường hợp cụ thể mà một năng lực nào đó sẽ cần được thể hiện trội hơn năng lực khác, đặc biệt là các năng lực liên kết, định hướng, phân biệt, phản ứng và thích ứng; ngoài ra còn có sự khéo léo dẻo dai .

Khéo léo, dẻo dai được thể hiện sự phối hợp các bộ phận của cơ thể như chân, thân mình và tay vào thực hiện một nhiệm vụ cụ thể của cầu lông. Nó bắt đầu khâu quan sát, phán đoán, di chuyển và thực hiện kỹ thuật đánh cầu. Trong mỗi kỹ thuật đơn lẻ khi ta giảng dạy kỹ thuật cho HS việc kết hợp các động tác đặt chân chuyển trọng tâm cơ thể đến hoạt động của tay đòi hỏi người HS phải liên kết các yếu tố không gian, thời gian và mức độ dùng sức một cách chính xác mới đảm bảo đánh cầu đúng yêu cầu, cầu ít bị rơi. Phản ứng nhanh thể hiện khả năng phản ứng nhanh với cầu trong mọi tình huống.

- Khéo léo điều này thể hiện ở những HS chơi Cầu lông nhiều và có trình độ cao hơn. Các em có thể thay đổi mức độ dùng sức hoặc thay đổi các động tác, đặc biệt cổ tay để có thể điều chỉnh đường cầu.

- Năng lực phối hợp vận động trong Cầu lông đòi hỏi phải kết hợp nhiều năng lực khác nhau. Song, tùy theo mục đích hành động với từng trường hợp cụ thể mà một năng lực nào đó sẽ cần được thể hiện trội hơn năng lực khác. Đặc biệt là các năng lực liên kết, định hướng, phân biệt, phản ứng và thích ứng, ngoài ra còn có năng lực nhịp điệu và thăng bằng.

- Năng lực liên kết: Được thể hiện sự phối hợp các bộ phận của cơ thể như chân, thân mình và tay vào thực hiện một nhiệm vụ cụ thể.

- Năng lực định hướng: Được thể hiện ở khả năng xác định hướng đánh cầu chính xác và đỡ cầu chính xác.

- Năng lực phân biệt vận động: Được thể hiện khả năng dùng sức cùng với cảm giác về lưới, về sân bãi chính xác, về cảm giác với vợt, với cầu. Học sinh khi mới tập do khả năng này còn hạn chế nên tỷ lệ đánh cầu chưa qua lưới hoặc ra ngoài sân còn cao.

- Năng lực phản ứng nhanh: Thể hiện khả năng phản ứng nhanh với cầu trong mọi tình huống.

- Năng lực thích ứng: Điều này thể hiện ở những học sinh chơi cầu lông nhiều và có trình độ cao hơn. Các em có thể thay đổi mức độ dùng sức hoặc thay đổi các động tác, đặc biệt là cổ tay để có thể điều chỉnh đường cầu đánh lừa đối phương.

- Năng lực nhịp điệu và thăng bằng: Năng lực này đặc biệt cần thiết cho học sinh chúng ta. Nó thể hiện ở việc tiếp thu hoặc hành động một kỹ thuật cầu lông theo đặc tính nhịp điệu kỹ thuật hoặc khả năng giữ thăng bằng trong hoặc sau khi thực hiện kỹ thuật.

Qua các quan điểm trên tôi đã đưa vào những bài tập sau để phát triển các năng lực trên cho các em, giúp các em tiếp thu bài học được tốt hơn và phát triển năng lực vận động tốt hơn.

Bài tập 1: Stretching: Stretching giúp cải thiện phạm vi chuyển động và giảm nguy cơ chấn thương.

Stretching, hay còn được gọi là bài tập giãn cơ, là một hoạt động thể chất liên quan đến việc kéo giãn các cơ bằng cách uốn hoặc duỗi cơ thể nhằm cải thiện độ đàn hồi của cơ và giúp cơ săn chắc hơn.

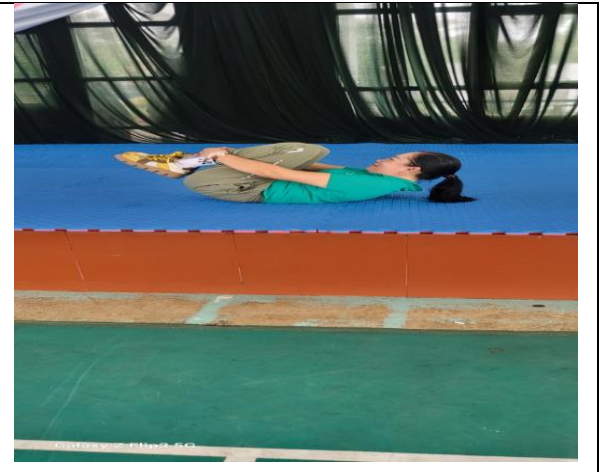
Giãn cơ thường được thực hiện như một bước cuối sau khi hoạt động thể chất, nhưng nó cũng có thể được thực hiện như một bài tập độc lập.





GV và HS trong giờ luyện tập thể lực

Bài tập 2: Yoga là một phương pháp luyện tập lâu đời có nguồn gốc từ Ấn Độ khoảng 5.000 năm trước. Người ta thường cho rằng tập yoga là tập những động tác, tư thế uốn éo kỳ lạ. Nhưng thật ra, yoga bao gồm các bài tập giúp cải thiện thể chất, sự dẻo dai, tinh thần, tình cảm của người tập.



Giáo viên hướng dẫn HS luyện tập



HS luyện tập trong tiết học

3. Giải pháp 3. Nhóm các bài tập phát triển sức bền:

Trong môn Cầu lông, sức bền có những đặc trưng riêng. Hoạt động tập luyện và thi đấu Cầu lông đòi hỏi người tập phải thường xuyên di chuyển nhanh,

phán đoán nhanh và họ phải thường xuyên bật nhảy đập cầu. Ngoài ra, thời gian hiệp đấu không bị khống chế. Do đó, thời gian cho mỗi trận là không cố định, thường thì kéo dài. Vì vậy, sức bền trong Cầu lông được thể hiện ở sức bền mạnh và sức bền nhanh. Để phát triển 2 loại sức bền này chúng ta cần tập cho học sinh tập những bài tập sau:

Bài tập 1: Tại chỗ chạy nâng cao đầu gối

- Mục đích: Phát triển sức bền mạnh của cơ chân nhằm tăng khả năng sức bền bật nhảy đập cầu.

- Cách thực hiện: Tập đồng loạt, nghe hiệu lệnh GV thực hiện chạy tại chỗ, thay đổi tư thế tay: chống hông, tay nắm sau, tay buông, tay ra trước ngang hông. Thực hiện trong thời gian 1 phút/ 1 tổ.



Học sinh thực hiện động tác

Bài tập 2: Di chuyển 4 góc sân

- Mục đích: Phát triển sức bền nhanh. Sức bền di chuyển phối hợp vận động.

- Cách tập luyện: Học sinh đứng ở góc sân phải khi có lệnh thực hiện chạy tiến đến góc sân trên thì di chuyển ngang đến góc sân trên bên trái sau đó di chuyển lùi đến góc sân trái thì di chuyển ngang đến góc sân phải và ngược lại. Tập mỗi sân 2 HS, mỗi em chạy 1 vòng thuận, 1 vòng nghịch. Tổ chức thực hiện trên 2 sân.



Học sinh thực hiện các động tác

Trên đây là toàn bộ hệ thống các bài tập bổ trợ phát triển thể lực chuyên môn cầu lông mà tôi đưa vào giảng dạy cho HS trong thời gian các em học nội dung cầu lông. Trong một tiết tôi có thể chọn từ 2-3 bài tập cho phù hợp.

III. Kết quả:

Để đánh giá năng lực phát triển về thể lực chuyên môn cũng như kỹ thuật mà các em đã được học tôi đã đưa ra 1 nội dung kiểm tra :

- Phát cầu thuận tay cao sâu 10 quả

Người kiểm tra đứng vào ô phát cầu, phát vào ô chéo bên sân còn lại 10 quả rơi đúng ô cao sâu về sau.

- Kết quả: Tính số quả rơi vào ô. Kỹ thuật được đánh giá theo mức độ cao và điểm rơi của quả cầu theo mức độ A, B, C.

+ **Loại A:** Cầu bay cao và rơi xa về phía cuối sân, kỹ thuật phát tốt.

+ **Loại B:** Cầu bay cao nhưng chưa xa hoặc xa nhưng chưa cao, kỹ thuật phát đúng.

+ **Loại C:** Cầu bay điểm rơi gần, không cao, kỹ thuật phát chưa tốt.

Nhóm không đưa các bài tập bổ trợ, tập các bài tập đơn thuần

Kỹ thuật phát cầu thuận tay cao sâu	Số HS	8 – 10 quả rơi vào giới hạn phát cầu cao sâu (Loại A)	5-8 quả rơi vào giữa sân (Loại B)	Dưới 5 quả không qua đường giới hạn phát cầu (Loại C)
8A1	37	15	15	7
8A2	42	21	13	8
8A3	38	18	12	8

Nhóm đưa các bài tập bổ trợ vào áp dụng tập luyện hàng ngày theo phương pháp thực nghiệm

Kỹ thuật phát cầu thuận tay cao sâu	Số HS	8 – 10 quả rơi vào giới hạn phát cầu cao sâu (Loại A)	5-8 quả rơi vào giữa sân (Loại B)	Dưới 5 quả không qua đường giới hạn phát cầu (Loại C)
8A1	37	30	7	
8A2	42	35	7	
8A3	38	33	5	

C. KẾT LUẬN VÀ KHUYẾN NGHỊ

I. Kết luận:

Nâng cao thể lực là yếu tố quan trọng để thành công trong môn cầu lông. Việc áp dụng các phương pháp tập luyện khoa học, kết hợp với chế độ dinh dưỡng hợp lý sẽ giúp người chơi đạt được hiệu quả tối ưu và phát triển toàn diện. Thời gian nghiên cứu và đem vào áp dụng các bài tập bổ trợ trên vào môn học cầu lông cho các em học sinh, tôi thấy thể lực chuyên môn của các em được nâng lên rõ rệt. Từ đó các em nắm bắt kỹ thuật được tốt hơn. Giờ học của các em sinh động hơn, không bị nhàm chán, gò bó. Khi các em vui chơi thể thao (chơi cầu lông) ở ngoài giờ học, ở nhà, ở các câu lạc bộ ở địa phương cũng tốt hơn. Và nhất là các buổi đấu tập, các em đã nhanh nhẹn hơn, bền bỉ hơn trong từng sét đấu.

Trên đây là một số biện pháp của tôi để nâng cao thể lực cho học sinh trong môn cầu lông nói riêng và môn GDCT nói chung. Với mong muốn nâng cao chất lượng dạy học và tạo hứng thú học tập cho học sinh, rất mong nhận được sự đóng góp của các đồng nghiệp để biện pháp của tôi được hoàn thiện và phát huy hiệu quả hơn nữa.

Vì vậy tôi mạnh dạn đem một phần biện pháp nhỏ của mình trong nhiều năm làm công tác giảng dạy ở trường THCS để góp phần chung vào việc đào tạo thế hệ trẻ.

II. KHUYẾN NGHỊ:

- Phòng Giáo dục và Đào tạo quận Long Biên cần tổ chức các tiết chuyên đề, mở lớp tập huấn nhằm nâng cao trình độ chuyên môn, giao lưu học hỏi cho các giáo viên.

- Nhà trường thường xuyên tạo điều kiện cho giáo viên đi học các lớp bồi dưỡng chuyên môn để nâng cao nghiệp vụ giảng dạy, phục vụ tốt cho công tác chăm lo sức khoẻ học sinh.

- Để đảm bảo công tác Giáo dục thể chất cho học sinh đòi hỏi phải tăng cường các thiết bị dụng cụ phục vụ cho việc giảng dạy của thầy cô và của việc tập luyện của trò.

Đối với giáo viên cần chủ động sáng tạo trong mọi tình huống, tích cực trao đổi, học hỏi kinh nghiệm từ đồng nghiệp.

Tôi xin chân thành cảm ơn!

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic I.V. (1982), Đánh giá trình độ luyện tập thể thao, Nxb TDTT Hà Nội.
2. Hoàng Thị Đông (2007), Giáo trình lý luận và phương pháp TDTT, Nxb TDTT.
3. Nông Thị Hồng - Trần Hạnh Dung - Quách Văn Tĩnh (2006), Sinh lý học TDTT, Nhà xuất bản TDTT
4. Hướng Xuân Nguyên - Mai Thị Ngoãn - Trần Văn Vinh (2004), Giáo trình cầu lông, Nxb TDTT.
5. Trần Văn Vinh - Đào Chí Thành (1998), Giáo trình cầu lông, Nxb TDTT.